

Respiration, concentration, bien-être

Stressé ? Morose ? À cran ? Et si le yoga était la solution pour retrouver maîtrise de ses émotions et confiance en soi ? La pratique connaît, en ces temps difficiles, une augmentation du nombre de ses adeptes.

En cette période difficile, le yoga, pratique ancestrale et anti-stress par excellence, connaît une recrudescence de pratiquants. En 2020, sa pratique a progressé de 8 %*. Pas assez souple, trop âgé(e) vous dites-vous ? « Clichés », répond Eline Pérès, professeur de yoga depuis un an. « C'est vrai que sur Instagram, on voit des poses compliquées », sourit la professionnelle. « Mais le yoga, c'est pour tout le monde et à tous les âges. » Douces ou dynamiques, posturales ou méditatives, il existe de nombreuses formes de yoga. « Sa pratique permet de réduire le stress, de réguler les émotions, renforcer la confiance en soi... La respiration, la concentration, l'attention aux mouvements, aux sensations permettent de dégager les tensions et apportent un bien-être immédiat. »

Pour Fadi Najib Farhat, à la tête de Mana yoga, l'engouement pour le yoga est « une

Les professeurs de yoga (ici Eline Pérès) se sont adaptés à la crise sanitaire en proposant des séances en visio.



tendance de fond ». « Le yoga, c'est mettre sous un joug commun deux forces différentes : le corps et l'esprit, la respiration et le mouvement, avec une touche spirituelle, une sacralité propre à chacun. C'est un temps de (re)connexion avec soi-même, nécessaire et gratifiant, une concentration très poussée dans un mouvement accessible à tous », développe-t-il.

Les professionnels ont adapté leurs pratiques aux contraintes sanitaires actuelles, proposant désormais des cours en ligne, particuliers ou en groupe, s'adressant aux néophytes comme aux pratiquants avancés. Des capsules vidéo sont également accessibles gratuitement sur leur chaîne Youtube. Il existe aussi de nombreuses applications, gratuites ou payantes, pour pratiquer. Sortez votre tapis !

* selon l'Union sport et cycle